



# RITIRO YOGA & VELA

## PROGRAMMA SETTIMANALE SARDEGNA 2023 - LA MADDALENA

### SABATO

16/17:00 Partenza dalla Marina di Cannigione  
- Navigazione  
8.30 Cena a bordo  
Cerchio di presentazione del gruppo  
Tè e tisane e notte in rada

### DOMENICA

6:15 Sveglia  
7:15 Yoga in spiaggia  
9:30 Colazione a bordo  
A seguire: navigazione, mare e relax  
13:30 Pranzo  
A seguire: mare e relax  
18:30 Meditazione a bordo  
20:00 Cena a bordo  
Te e tisane e notte in rada

### LUNEDI

6:15 Sveglia  
7:15 Yoga in spiaggia  
9:30 Colazione a bordo  
A seguire: mare e relax  
13:30 Pranzo  
A seguire: navigazione, mare e relax  
8:00 Cena a bordo  
21:30 Mantra con musica  
tè e tisane, notte in rada

### MARTEDI

6:15 Sveglia  
7:15 Yoga in spiaggia  
9:30 Colazione a bordo  
A seguire: navigazione, mare e relax  
13:30 Pranzo  
18.00 Arrivo a Bonifacio e ormeggio in banchina  
20:00 Serata libera, aperitivo, ristorante e visita del luogo  
Notte a bordo in porto

### MERCOLEDI

6:40 Sveglia  
7:15 Yoga sul lungo mare  
9:30 Colazione a bordo  
A seguire: tempo libero per visitare il paese, relax  
12:00: Ritrovo in barca e partenza per la meta successiva  
13:30 Pranzo  
18:30 Meditazione in barca  
8:00 Cena  
21:30 Le carte di Yogananda, condivisione di gruppo  
Tè e tisane, notte in rada



# RITIRO YOGA & VELA

## PROGRAMMA SETTIMANALE SARDEGNA 2023 - LA MADDALENA

### GIOVEDÌ

6:15 Sveglia  
7:15 Yoga in spiaggia  
9:30 Colazione a bordo  
Navigazione, mare e relax  
14:30 Pranzo  
A seguire: mare e relax  
18:00 Meditazione a bordo  
20:00 Cena a bordo  
Tè e tisane, notte in rada

### VENERDÌ

6:15 Sveglia  
7:15 Yoga in spiaggia  
8:30 Colazione a bordo  
A seguire: navigazione, mare e relax  
13:00 Pranzo  
A seguire: navigazione, mare e relax  
18:00 Rientro alla marina di partenza, ormeggio  
20:00 Cena in barca  
21:30 Chiusura del ritiro yoga con cerchio di condivisione e ringraziamento  
Tè e tisane

### SABATO

7:00 Sveglia  
Colazione, preparazione borse e bagagli.  
9:00 Sbarco, baci & abbracci

NOTA: IL PROGRAMMA E' SOGGETTO A VARIAZIONI  
E MODIFICHE IN RELAZIONE AL METEO E DELLE  
DECISIONI DEL COMANDANTE PER GARANTIRE LO  
SVOLGIMENTO DEL RITIRO IN PIENA SICUREZZA.